Rezept

# Möhrenkugeln

Ein Rezept von Möhrenkugeln, am 03.07.2025

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **100 g** | Kürbiskerne |
| **1** | Ei (M) |
| **60 ml** | neutrales Öl |
| **2 TL** | Weinstein-Backpulver |
| **1 TL** | getrockneter Oregano |
| **200 g** | Möhren |
| **200 g** | Frischkäse |
| **200 g** | Vollkorn-Dinkelmehl |
| **50 g** | zarte Haferflocken |
| **1 TL** | edelsüßes Paprikapulver |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 42 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 55 kcal, 3 g F, 2 g EW, 5 g KH

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 175° vorheizen.

2. Die Kürbiskerne in einem Standmixer fein mahlen. Die Möhren putzen, schälen und fein reiben.

3. Kürbiskernmehl und Möhren mit den übrigen Zutaten in einer Schüssel zu einem homogenen Teig kneten.

4. Mit leicht angefeuchteten Händen aus je 1 TL Teig eine Kugel formen und die Kugeln nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen.

5. Die Kugeln im Ofen (Mitte) 22-24 Min. backen. Dann herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

6. Die Kugeln halten sich in einer Box luftdicht verpackt bis zu 4 Tage lang frisch. Sie können aber auch tiefgekühlt und zum Verzehr bei Raumtemperatur aufgetaut werden.